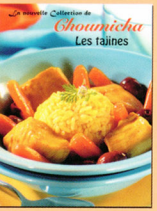
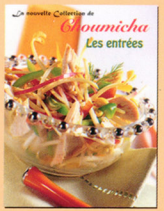




Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

D.L : 222 / 2010
ISBN 9954-1-2605-8
9 789954 126059

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les feuilletés

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les feuilletés

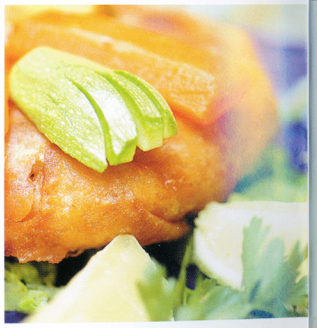
1

Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

6 - Briouates Au Fromage
8 - Briouates Au Poulet Et Aux Amandes
10 - Briouates Aux Rognons Blancs
12 - Briouates À La Cervelle
14 - Cigares Aux Crevettes

16 - Cigares À La Viande Hachée Et Aux Crevettes
18 - Feuilletés À La Viande Hachée
20 - Cigares Aux Crevettes Et Aux Légumes
22 - Cigares Au Surimi
24 - Cigares Au Thon
26 - Cigares Au Poulet

28 - Cigares Au Poulet Et À L'oignon
30 - Cigares Aux Crevettes Et Aux Germes De Soja



32 - Mhancha À La Viande Hachée
34 - Pastillas Aux Fruits De Mer
36 - Pastillas Aux Légumes

38 - Petites Pastillas À La Viande Hachée De Dinde
40 - Pastilla Au Poisson Et À La Crème
42 - Rghaifs Farcies Aux Épinards
44 - Rghaifs Farcies À La Viande Hachée

46 - Rghaifs Aux Amandes
48 - Pastilla Aux Fruits Frais

50 - Pastilla À La Crème
52 - Petites Pastillas Au Fromage Blanc Et Aux Fruits Secs
54 - Pastilla Aux Fruits Et Amlou
55 - Pastillas Aux Amandes

BRIOUATES AU FROMAGE

Ingrédients

350 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide

huile de friture

pour la farce

5 cl d'huile d'olive
3 courgettes râpées
1 gousse d'ail hachée
1 c. à café d'origan
3 œufs
4 c. à soupe de persil haché
1/2 c. à café de poivre ou de paprika
1 pincée de sel
500 g de fromage blanc
1 c. à café de miel

Préparation

1 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail, puis ajouter les courgettes. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à l'évaporation du liquide. Déposer le mélange dans un récipient, lui ajouter le fromage blanc, les épices, le miel, l'origan, les œufs et le persil ; mélanger le tout délicatement.

2 - Découper les feuilles de pastilla en longs rubans de taille identique. Déposer une cuillerée à soupe de farce en haut de chaque ruban et le plier, une fois à gauche, une fois à droite, pour obtenir une briouate de forme triangulaire (voir la manière de plier les briouates p. 60). Badigeonner l'extrémité de la briouate avec de la pâte liquide pour la fermer. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

3 - Faire frire les briouates dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées, les égoutter sur du papier absorbant.

4 - Servir les briouates sur un lit de salade verte.

Bon à savoir

Vous pouvez badigeonner les briouates de beurre fondu, les déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et les faire cuire dans un four à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

BRIOUATES AU POULET ET AUX AMANDES

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

pour la farce

300 g de blanc de poulet haché
1 oignon haché
20 g de beurre
2 c. à soupe de persil et de coriandre
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1/4 de c. à café de cannelle
1 pincée de ras-el-hanout*

Pour les amandes

100 g d'amandes mondées et frites
50 g de sucre glace
1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
1/4 de c. à café de mastic (gomme arabique)

Préparation

1 - Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon pendant 5 mn. Lui ajouter le hachis de poulet émietté et les épices. Laisser cuire pendant 10 mn.

2 - Mélanger les amandes avec le sucre et le mastic et les hacher finement. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger. Dans un récipient, mélanger la préparation au poulet avec le persil et la pâte d'amandes.

3 - Découper les feuilles de pastilla en longs rubans de taille identique. Déposer une cuillerée à soupe de farce en haut de chaque ruban et le plier, une fois à gauche, une fois à droite, pour obtenir une briouate de forme triangulaire (voir la manière de plier les briouates p. 60). Badigeonner l'extrémité de la briouate avec de la pâte liquide pour la fermer. Déposer la briouate sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Badigeonner les briouates de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

Bon à savoir

On peut servir ces briouates décorées avec du sucre glace et de la cannelle.

* voir la recette à la fin du livre.

BRIOUATES AUX ROGNONS BLANCS

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la face

4 rognons blancs (sans leur peau) découpés
2 oignons hachés
1 petite botte de persil
1 c. à café de smen*
1 c. à soupe d'huile de table
1 c. à café de gingembre
1/4 de c. à café de cannelle
1/4 de c. à café de pistils de safran moulu
2 œufs
sel, poivre

Préparation

1 - Dans un récipient, déposer les rognons blancs, les oignons, la moitié du persil, le smen et les épices. Bien mélanger tous ces éléments et les laisser mariner pendant 1 heure.

2 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y déposer les rognons blancs et laisser cuire pendant 15 mn jusqu'à évaporation du liquide.

3 - Battre les œufs et les ajouter aux rognons, les laisser cuire sur feu doux. Retirer la préparation du feu et lui ajouter le reste de persil. Laisser refroidir.

4 - Découper les feuilles de pastilla en longs rubans de taille identique. Déposer une cuillerée à soupe de farce en haut de chaque ruban et le plier, une fois à gauche, une fois à droite, pour obtenir une briouate de forme triangulaire (voir la manière de plier les briouates p. 60). Badigeonner l'extrémité de la briouate avec de la pâte liquide pour la fermer. Déposer la briouate sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5 - Badigeonner les briouates de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

* voir page des recettes de base

BRIOUATES À LA CERVELLE

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

pour la farce

2 cervelles de mouton
2 c. à soupe de vinaigre
2 pommes de terres bouillies et écrasées
2 tomates râpées
3 c. à soupe de coriandre hachée
3 gousses d'ail hachées
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1 c. à café de piment fort
1 c. à café de sel
4 c. à café d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
2 œufs

Préparation

1 - Dans une casserole, faire cuire les cervelles dans de l'eau bouillante additionnée de vinaigre pendant 5 mn. Egoutter les cervelles, leur retirer les membranes et les vaisseaux sanguins et les découper en morceaux réguliers.

2 - Dans un récipient, mélanger les épices avec l'ail, la coriandre et l'huile de façon à obtenir une sauce chermoula. Faire mariner les morceaux de cervelle dans cette chermoula pendant une demi-heure.

3 - Dans une poêle, sur feu doux, mettre à cuire les tomates tout en remuant jusqu'à évaporation du liquide. Ajouter dans la poêle, les morceaux de cervelle et leur chermoula et laisser cuire. Arroser du jus de citron.

4 - Dans un récipient, casser les œufs et leur ajouter la purée de pommes de terre et les cervelles avec leur sauce. Mélanger délicatement pour obtenir une préparation homogène.

5 - Découper les feuilles de pastilla en longs rubans de taille identique. Déposer une cuillerée à soupe de farce en haut de chaque ruban et le plier, une fois à gauche, une fois à droite, pour obtenir une briouate de forme triangulaire (voir la manière de plier les briouates p. 60). Badigeonner l'extrémité de la briouate avec de la pâte liquide pour la fermer. Déposer la briouate sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Badigeonner les briouates de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

CIGARES AUX CREVETTES

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la farce

50 g de vermicelle chinois
500 g de crevettes décortiquées
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
3 c. à soupe de persil haché
1 c. à café de sel
1 c. à café de paprika doux
1 c. à café de piment fort
5 cl de jus de citron
10 cl d'huile d'olive

Préparation

1- Faire tremper le vermicelle chinois dans l'eau tiède pendant 5 mn puis l'égoutter.

2- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn. Ajouter dans la poêle, les crevettes et laisser cuire le tout, sur feu vif, pendant 4 mn.

3- Dans un récipient, déposer la préparation aux crevettes, y ajouter le vermicelle chinois, les épices, le jus de citron et le persil. Bien mélanger tous ces éléments.

4- Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban de feuille sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Déposer le cigare sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5- Badigeonner les cigares de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

Bon à savoir

Servir ces cigares avec des feuilles de laitue ou de menthe, de la coriandre ou avec des quartiers de citron et des cornichons.

CIGARES À LA VIANDE HACHÉE ET AUX CREVETTES

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide

huile de friture

Pour la farce

50 g de vermicelle chinois
250 g de crevettes décortiquées
250 g de viande hachée
1 gousse d'ail hachée
1 oignon haché
1 carotte râpée
3 c. à soupe de persil haché
1 c. à café de poivre
1 c. à café de sel
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1 c. à café de piment fort
6 cl d'huile d'olive

Préparation

1 - Faire tremper le vermicelle chinois dans l'eau tiède pendant 5 mn puis l'égoutter.

2 - Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn. Ajouter dans la poêle, les crevettes ; mélanger tous les ingrédients et les laisser cuire sur feu vif pendant 5 mn.

3 - Dans une autre poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et y faire revenir la viande hachée émiettée.

4 - Dans un récipient, déposer les crevettes, la viande hachée, le vermicelle chinois, la carotte, le persil et les épices. Bien mélanger le tout.

5 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban de feuille sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Faire frire les cigares dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

7 - Servir les cigares à la viande hachée et aux crevettes accompagnés de riz cuit à la vapeur, de sauces soja et de sauce d'huîtres.

FEUILLETÉS À LA VIANDE HACHÉE

Ingrédients

250 g de feuilles de pastillas
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

pour la farce

2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
5 cl d'huile
20 g de beurre
500 g de viande hachée
6 feuilles de menthe hachée
2 carottes râpées
2 c. à soupe de coriandre hachée
1/4 de c. à café de piment fort
1/2 c. à café des 4 épices*
sel, poivre

Pour servir

sauce Tartour*

Préparation

1 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajouter la viande hachée émiettée, le beurre et les épices, laisser cuire sur feu vif 10 mn tout en continuant de remuer.

2 - Dans un récipient, déposer la viande hachée, les carottes, la menthe, la coriandre et mélanger le tout.

3 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce pour obtenir un feuilleté de forme rectangulaire. Badigeonner l'extrémité du feuilleté avec de la pâte liquide pour le fermer. Déposer le feuilleté sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Badigeonner les feuilletés de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

Bon à savoir

Vous pouvez saupoudrer les feuilletés de graines de sésame et les accompagner d'une sauce Tartour*.

* voir page recettes de base.

CIGARES AUX CREVETTES ET AUX LÉGUMES

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la farce

2 carottes râpées
80 g de chou vert coupé en julienne
1 oignon haché
50 g de champignons frais coupés en julienne
1 c. à café de gingembre frais râpé
300 g de crevettes décortiquées
2 c. à soupe de persil haché
2 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe d'huile de table
20 g de beurre
30 g de cacahuètes mondées et concassées
sel, poivre

Préparation

1 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter dans la poêle les champignons et le gingembre, laisser cuire pendant 5 mn.

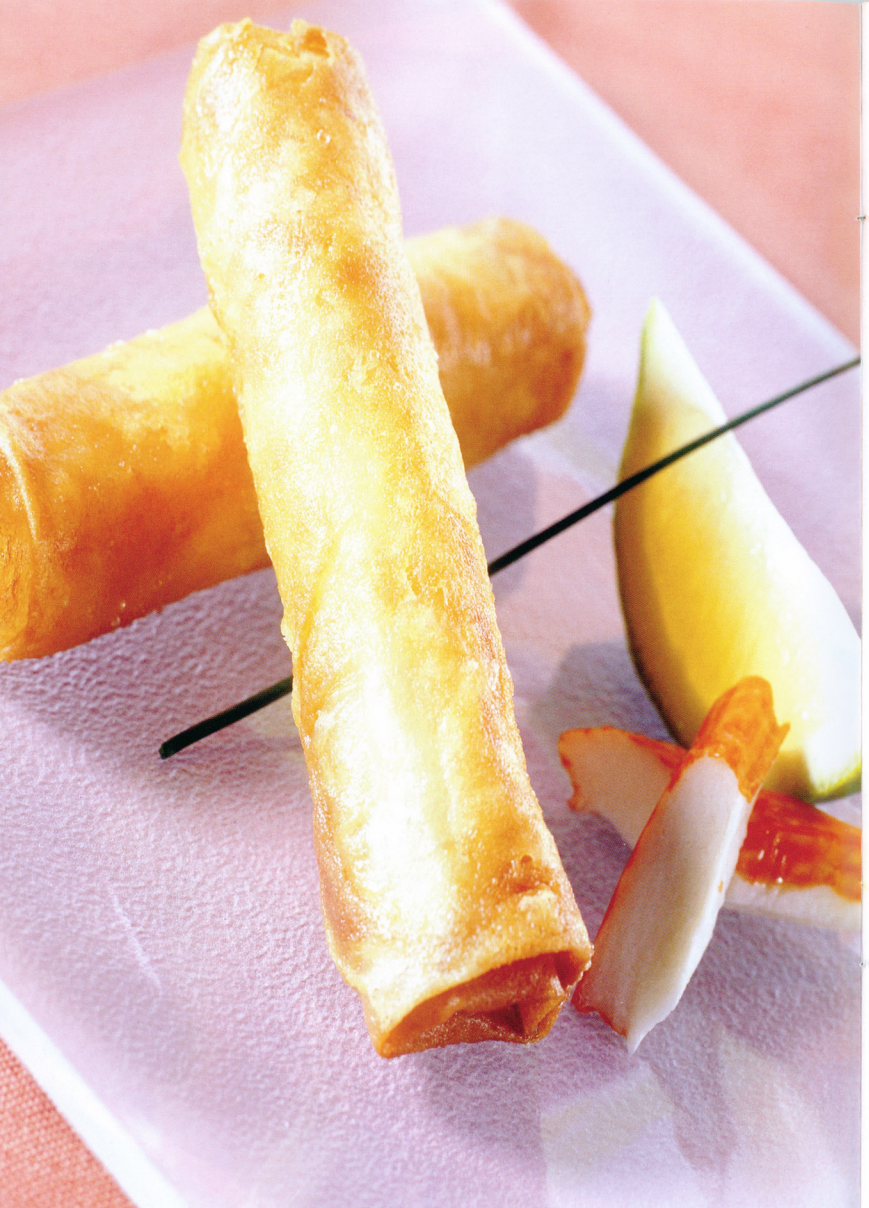
2 - Ajouter les carottes, le chou, la sauce soja et les épices, tout en continuant de remuer pendant 10mn.

3 - Dans une autre poêle, faire revenir les crevettes dans le beurre sur feu vif pendant 5 mn. Dans un récipient, mélanger les légumes avec les crevettes, les cacahuètes et le persil.

4 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Déposer le cigare sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5 - Badigeonner les cigares de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

6 - Servir les cigares aux crevettes et aux légumes, sur un lit de salade, accompagnés de sauce soja.



CIGARES AU SURIMI

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
huile de friture

Pour la farce

80 g de chou vert découpé en julienne
1 poireau haché
100 g de germes de soja
1 gousse d'ail hachée
5 cl d'huile
20 g de beurre
10 morceaux de surimi
2 carottes râpées
2 c. à soupe de persil haché
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de graines de sésame
sel, poivre

Préparation

1 - Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et le beurre, y faire revenir l'ail, le poireau, le chou et les germes de soja pendant 10 mn. Puis réserver le mélange.

2 - Ajouter le surimi découpé en rondelles, les carottes râpées, la sauce soja, les graines de sésame, le persil et les épices, mélanger le tout délicatement.

3 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Faire frire les cigares dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

6 - Servir les cigares au surimi accompagnés de quartiers de citron.

Bon à savoir

Le surimi, qui consiste en une chair de poisson blanc aromatisé au crabe, est préparé sous forme de doigts. Il est vendu dans les grandes surfaces. On peut remplacer le surimi par des petites lanières de poisson blanc.

CIGARES AU THON

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
15 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la farce

200 g de thon en conserve égoutté
2 courgettes râpées
2 carottes râpées
100 g de champignons de Paris coupés en petits morceaux
1 oignon haché
50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en morceaux
5 cl d'huile
2 c. à soupe de persil haché
1/2 c. à café de harissa
1/2 c. à café de sel

Pour le décor

ciboulette

Préparation

1 - Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Ajouter les carottes, les courgettes et les champignons, en remuant la préparation pendant 5 mn.
Retirer du feu et les déposer dans un récipient.

2 - Ajouter à cette préparation, le thon émietté, les olives coupées, le persil, la harissa et le sel. Mélanger le tout délicatement.

3 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61).
Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer.
Déposer le cigare sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.
Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Badigeonner les cigares de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

5 - Servir les cigares au thon, décorés avec de la ciboulette.

CIGARES AU POULET

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la farce

1 poireau émincé
1 gousse d'ail hachée
1 blanc de poulet grillé et découpé en morceaux
100 g de chou vert coupé en julienne
20 g de vermicelle chinois
1 c. à soupe de ciboulette hachée
1 c. à soupe d'huile de table
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à soupe de sucre semoule
1 c. à soupe de graines de sésame grillées
2 c. à soupe de sauce soja
sel, poivre

Préparation

1 - Faire tremper le vermicelle chinois dans de l'eau tiède pendant 5 mn, l'égoutter et le découper en petits morceaux.

2 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et le poireau jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

3 - Dans une casserole, verser le vinaigre, ajouter le sucre et le chou et laisser cuire pendant 5 mn tout en remuant.

4 - Dans un récipient, déposer les morceaux de blanc de poulet, ajouter l'ail et le poireau saisis, le chou cuit, les graines de sésame, le vermicelle, la ciboulette, la sauce soja et les épices et bien mélanger le tout.

5 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Déposer le cigare sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Badigeonner les cigares de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

7 - Servir les cigares au poulet, sur un lit de salade, accompagnés de sauce soja et de harissa.

CIGARES AU POULET ET À L'OIGNON

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
10 cl de pâte liquide
25 g de beurre fondu

Pour la farce

500 g de blanc de poulet
4 oignons hachés
6 c. à soupe de persil haché
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de sel
5 cl d'huile
1/4 de c. à café de safran

Préparation

1 - Découper le blanc de poulet en petits morceaux. Les placer dans un bol avec un oignon haché et les épices. Couvrir avec un film alimentaire et réserver au frais pendant 2 heures.

2- Dans une poêle, faire revenir les oignons restants dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Leur ajouter les morceaux de poulet avec leur marinade. Couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau rendue par le poulet et les oignons. 5 mn avant de retirer la poêle du feu, ajouter le persil haché.

3 - Découper les feuilles de pastilla en larges rubans de taille identique. Déposer une cuillerée de farce en haut de chaque ruban, plier les deux côtés du ruban sur la farce, rouler le ruban sur la farce et sur lui même, pour obtenir un cigare (voir manière de plier les cigares p. 61). Badigeonner l'extrémité du cigare avec de la pâte liquide pour le fermer. Déposer le cigare sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Badigeonner les cigares de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

CIGARES AUX CREVETTES ET AUX GERMES DE SOJA

Ingrédients

16 galettes de riz

Pour la farce

1 oignon haché
2 cm de gingembre frais râpé
10 cl d' huile de table
2 carottes râpées
80 g de chou coupé en julienne
200 g de crevettes décortiquées
50 g de vermicelle chinois
150 g de germes de soja frais
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de coriandre hachée
sel, poivre

Préparation

1 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et le gingembre pendant 5 mn. Ajouter le chou coupé en julienne, les carottes et les germes de soja, tout en continuant de remuer pendant 5 mn.

2 - Faire tremper les crevettes dans l'eau bouillante pendant 3 mn, les retirer de l'eau et les découper en petits morceaux. Dans cette même eau, faire tremper le vermicelle chinois pendant 5 mn puis l'égoutter.

3 - Dans un récipient, mélanger les légumes avec le vermicelle, les crevettes, les épices, la sauce soja et la coriandre hachée.

4 - Faire tremper les feuilles de riz dans l'eau tiède, les retirer délicatement, les déposer sur un plan de travail humide. Déposer en haut de la feuille de riz, une petite quantité de farce. Rabattre les côtés sur la farce et plier en forme de cigare. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5 - Servir les cigares farcis accompagnés de sauce soja et de feuilles de laitue.

Bon à savoir

On peut faire cuire les cigares à la vapeur dans un couscoussier pendant 10 mn si on veut les consommer chauds.

MHANCHA
À LA VIANDE HÂCHÉE

Ingrédients

250 g de grandes feuilles de pastilla
60 g de beurre fondu
1 blanc d'œuf

Pour la farce

1 oignon émincé
2 c. à soupe d'huile de table
250 g de viande hachée d'agneau
50 g de vermicelle chinois
1 carotte râpée
2 champignons noirs
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
sel, poivre

Préparation

1 - Faire tremper les champignons noirs dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils gonflent, les égoutter et les couper en petits morceaux. Faire tremper également le vermicelle chinois dans l'eau tiède pendant 5 mn, l'égoutter et le réserver.

2 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Leur ajouter la viande hachée émiettée, la carotte, le persil et la coriandre. Laisser cuire tout en remuant avec une cuillère en bois.

3 - Dans un récipient, mélanger la viande hachée et les légumes avec le vermicelle chinois, les champignons noirs, assaisonner cette préparation et la diviser en 4 parts.

4- Sur le plan de travail, déposer deux demi-feuilles de pastilla en longueur pour obtenir un ruban de feuille de pastilla long. Déposer par-dessus, un long boudin de farce. Plier la longue feuille de pastilla autour du boudin de farce et la badigeonner de beurre. Badigeonner la tête du rouleau farci avec du blanc d'œuf. Enrouler le rouleau de mhancha sur lui-même. Continuer à le rouler pour lui donner une forme d'escargot. Badigeonner l'extrémité du rouleau farci avec du blanc d'œuf pour le coller à la mhancha (voir manière de plier la mhancha p. 62). Répéter l'opération pour obtenir 4 mhanchas.

5 - Déposer les mhanchas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les badigeonner avec le reste de beurre fondu et les faire cuire dans un four à température moyenne jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

PASTILLAS AUX FRUITS DE MER

Ingrédients

500 g de feuilles de pastilla
100 g de beurre fondu

Pour la farce

300 g de crevettes décortiquées
250 g de poisson blanc découpé en cubes
300 g de calamars coupés en cubes
250 g de vermicelle chinois
80 g d'olives vertes découpées en petits morceaux
250 g de champignons de Paris découpés en petits morceaux
4 champignons noirs
1/2 citron confit découpé en cubes
1 gousse d'ail hachée
1 oignon haché
200 g de beurre
4 c. à soupe de coriandre hachée
10 cl d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/4 de c. à café de piment fort

Pour le décor

feuilles de salade

Préparation

1- Faire tremper le vermicelle chinois et les champignons noirs dans l'eau tiède pendant 5 mn. Les égoutter et découper les champignons en petits morceaux.

2 - Dans une poêle, sur feu vif, faire revenir les crevettes et les calamars dans un peu d'huile d'olive pendant 5mn.

3 - Dans une autre poêle, faire revenir, dans un peu d'huile d'olive, l'oignon et l'ail puis les cubes de poisson pendant 8 mn.

4 - Dans un récipient, mélanger les fruits de mer, les cubes de poisson, le vermicelle chinois, les champignons (de Paris et noirs), le citron confit, la coriandre et les épices, mélanger le tout délicatement.

5 - Beurrer un moule rond (de 10 cm de diamètre). Déposer une feuille de pastilla dans le moule, la badigeonner de beurre, ajouter une autre feuille de pastilla. Déposer 3 c. à soupe de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla pour recouvrir la farce. Retourner la pastilla et la déposer côté plié en dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Badigeonner les pastillas de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Servir les pastillas sur un lit de feuilles de salade.

PASTILLAS AUX LÉGUMES

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
25 g de beurre fondu

Pour la farce

250 g de carottes
250 g de navets
250 g de courgettes
250 de chou vert
1/2 poivron vert
2 gousses d'ail hachées
1 botte de coriandre hachée
10 cl d'huile d'olive
80 g de vermicelle chinois
4 c. à soupe de sauce soja
4 c. à soupe de sauce d'huîtres
sel, poivre

Préparation

1 - Laver, éplucher et découper les légumes en julienne.

2 - Faire tremper le vermicelle chinois dans l'eau tiède pendant 5 mn et l'égoutter.

3 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les légumes et l'ail pendant 10 mn. Ajouter le vermicelle, la coriandre, les épices, les sauces soja et d'huîtres.

4 - Beurrer un moule rond (de 10 cm de diamètre). Déposer une feuille de pastilla dans le moule, la badigeonner de beurre, ajouter une autre feuille de pastilla. Déposer 3 c. à soupe de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla pour recouvrir la farce. Retourner la pastilla et la déposer côté plié en dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5 - Badigeonner les pastillas de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

PETITES PASTILLAS À LA VIANDE HACHÉE DE DINDE

Ingrédients

500 g de feuilles de pastilla
100 g de beurre fondu

Pour la farce

1 oignon haché
5 cl d'huile de table
500 g de viande hachée de dinde
300 g de carottes râpées
100 g de vermicelle chinois
4 champignons noirs
2 gousses d'ail hachées
80 g d'olives vertes coupées en petits morceaux
4 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
2 c. à soupe de sauce soja
1/2 écorce de citron confit coupée en petits morceaux
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de harissa

Préparation

1 - Faire tremper le vermicelle chinois dans de l'eau bouillante pendant 5 mn, puis l'égoutter. Faire tremper également les champignons noirs dans de l'eau pendant 10 mn, puis les égoutter et les découper en petits morceaux.

2 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter la viande hachée de dinde et les carottes râpées et laisser le tout cuire pendant 10 mn.

3 - Dans un récipient, déposer la préparation de la viande hachée aux carottes, ajouter le vermicelle chinois, les champignons et les olives, le persil, la coriandre, le citron confit et la sauce soja. Mélanger le tout délicatement.

4 - Beurrer un moule rond (de 10 cm de diamètre). Déposer une feuille de pastilla dans le moule, la badigeonner de beurre, ajouter une autre feuille de pastilla. Déposer 3 c. à soupe de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla pour recouvrir la farce. Retourner la pastilla et la déposer côté plié en dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

5 - Badigeonner les pastillas de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

Bon à savoir

Décorer les petites pastillas avec des quartiers de citron frais et de tomates. On peut également les saupoudrer avec du fromage râpé, à leur sortie du four.

MINIS PASTILLA AUX FROMAGES ET À L'AUBERGINE

Ingrédients

8 petites feuilles de pastilla
1 jaune d'œuf mélangé avec 20 g de beurre fondu.

Pour la farce

4 aubergines
150 g de gruyère râpé
150 g de feta
1 c. à soupe de persil haché
1 gousse d'ail émincée
1 c. à soupe d'huile
Sel et poivre

Préparation

Griller les aubergines, les peler, les épépiner et les hacher finement. Déposer la pulpe d'aubergine dans une passoire et la laisser égoutter.

Faire revenir la pulpe d'aubergine et la gousse d'ail dans l'huile pendant 3 mn et la laisser refroidir.

Détailler la feta en petits morceaux. Dans un bol, mélanger la pulpe d'aubergine avec les deux fromages, le persil, le sel et le poivre. Diviser la farce en quatre.

Superposer deux feuilles de pastilla en les badigeonnant avec le mélange œuf/beurre.

Les garnir avec une part de farce, rabattre les bords dessus pour fermer la pastilla.

Déposer la pastilla côté plié contre la plaque du four.

Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Enduire les pastilla du mélange beurre/œuf et les faire dorer au four préchauffé à 180°C.

Sortir les pastilla du four et les servir aussitôt.

RGHAIFS FARCIES AUX ÉPINARDS

Ingrédients

600 g de pâte à rghaifs*

Pour le feuilletage

10 cl d'huile
100 g de beurre fondu
1 sachet de levure chimique

Pour la farce

3 bottes d'épinards
100 g de champignons frais coupés en petits morceaux
1 gousse d'ail hachée
4 c. à soupe de coriandre hachée
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de paprika
1/4 de c. à café de piment fort
30 g de beurre

Préparation

1 - Trier, laver et couper les épinards.

2 - Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir, sur feu vif, les champignons pendant 5 mn puis ajouter les épinards, l'ail, la coriandre et les épices. Bien mélanger le tout et laisser cuire jusqu'à absorption du liquide. Retirer la poêle du feu et laisser la farce refroidir.

3 - Dans un bol, mélanger le beurre avec l'huile et la levure chimique. Partager la pâte en quatre boules. Les badigeonner du mélange beurre/ huile/levure.

4 - Sur le plan de travail, étaler avec le rouleau chaque boule de pâte en une abaisse fine de 1 mm d'épaisseur. Découper chaque abaisse en carrés de 15 cm de côté.

5 - Badigeonner chaque carré de pâte avec le mélange beurre/huile/levure et déposer au milieu de cette rghifa (crêpe), 1 c. à soupe de farce. Rabattre les côtés de la crêpe pour enfermer la farce. Aplatir légèrement chaque crêpe et la déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Mettre à cuire les rghaifs au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

* voir page des recettes de base p. 56.

RGHAIFS FARCIES À LA VIANDE HACHÉE

Ingrédients

600 g de pâte à rghaïf*

Pour le feuilletage

10 cl d'huile
100 g de beurre fondu
1 sachet de levure chimique

Pour la farce

1 oignon émincé
1 poivron vert coupé en cubes
1 poivron rouge coupé en cubes
1 tomate râpée
250 g de viande hachée
2 carottes râpées
2 courgettes râpées
4 c. à soupe de coriandre hachée
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de paprika
1/4 de c. à café de piment fort
1/4 de c. à café de cumin
5 cl d'huile d'olive

Préparation

1 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon avec les poivrons pendant 5 mn. Ajouter la tomate râpée et la viande hachée émiettée. Bien mélanger et laisser cuire pendant 10 mn.

2 - Ajouter à ce mélange, les carottes, les courgettes et les épices. Continuer à remuer pendant 5 mn. Laisser égoutter et refroidir la farce dans une passoire. Puis ajouter la coriandre hachée.

3 - Dans un bol, mélanger le beurre avec l'huile et la levure chimique.

4 - Partager la pâte en quatre boules. Les badigeonner du mélange beurre/ huile/levure.

5 - Sur le plan de travail, étaler avec le rouleau chaque boule de pâte en une abaisse fine de 1 mm d'épaisseur. Découper chaque abaisse en carrés de 15 cm de côté.

6- Badigeonner chaque carré de pâte avec le mélange beurre/huile/levure et déposer au milieu de cette rghifa (crêpe), 1 c. à soupe de farce. Rabattre les côtés de la crêpe pour enfermer la farce. Aplatir légèrement chaque crêpe et la déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

7 - Mettre à cuire les rghaifs au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

* voir la recette à la fin du livre.

RGHAIFS AUX AMANDES

Ingrédients

500 g de farine de blé
1/2 verre à thé de beurre fondu et d'huile
1/2 verre à thé de graines de sésame moulues
1 pincée d'anis
1 pincée de mastic (gomme arabique)
1 pincée de sel
1 jaune d'œuf
1 pincée de levure fraîche
1 pincée de safran
25 cl d'eau

Pour le feuilletage

15 cl d'huile de table

Pour la farce

250 g d'amandes mondées
50 g de sucre semoule
1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
1/2 c. à café de beurre
1 pincée de mastic (gomme arabique)

Pour le décor

50 g de graines de sésame grillées + miel

Préparation

1 - Dans un récipient, tamiser la farine, ajouter le mélange beurre/huile, l'anis, les graines de sésame, le mastic, le jaune d'œuf, le safran, le sel, la levure et l'eau. Bien mélanger le tout et pétrir pendant 20 mn pour obtenir une pâte souple et élastique.

2 - Partager la pâte en petites boules de la taille d'une noix et les enduire d'huile.

3 - Hacher les amandes avec le sucre et le mastic, déposer la préparation dans un récipient et lui ajouter l'eau de fleurs d'oranger et le beurre. Bien mélanger le tout.

4 - Plonger chaque boulette de pâte dans l'huile de feuilletage, l'aplatir à la main pour obtenir une abaisse fine. Déposer une cuillerée à café de farce au milieu de cette rghifa (crêpe). Rabattre les 4 côtés de la crêpe pour enfermer la farce et obtenir une rghifa de forme carrée, l'aplatir légèrement avec la main. Répéter l'opération jusqu' épuisement des ingrédients.

5 - Faire frire les rghaifs dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Les faire égoutter sur du papier absorbant. Les arroser de miel et les décorer avec les graines de sésame grillées.

PASTILLA AUX FRUITS FRAIS

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla
50 g de beurre

Pour la farce

250 g de pêches
250 g de prunes
250 g de pommes
250 g de poires
jus d'1 citron
20 cl de crème fraîche froide
40 g de sucre glace
3 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

Pour le décor

250 g de framboises
jus d'1 kiwi

Préparation

1 - Laver les fruits et les découper en demi-rondelles fines.

2- Dans un récipient, déposer les fruits, les arroser de jus de citron pour éviter leur noircissement.

3 - Découper les feuilles de pastilla à l'aide d'un cercle rond de 10 cm. Badigeonner les feuilles de pastilla de beurre et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4 - Dans un récipient, battre la crème fraîche avec le sucre glace pour obtenir une chantilly.

5- Sur le plat de service, déposer une feuille de pastilla, la recouvrir de crème chantilly, disposer par-dessus des morceaux de fruits. Recouvrir d'une autre feuille de pastilla, la garnir de fruits disposés en rosace. Répéter l'opération pour monter les autres pastillas jusqu'à épuisement des ingrédients.

6 - Servir les pastillas décorées avec les framboises et le jus de kiwi.

PASTILLA À LA CRÈME

Ingrédients

12 feuilles de pastilla
25 g de beurre fondu

Pour la crème

1/2 l de lait
1/4 de petit verre d'eau de fleurs d'oranger
1 bâtonnet de cannelle
3 jaunes d'œufs
1 c. à soupe de maïzena
60 g de sucre semoule
20 g de beurre

Pour les amandes

250 g d'amandes mondées et grillées
100 g de sucre semoule
1/4 de c. à café de mastic
1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
1 c. à café de cannelle

Préparation

1 - Faire bouillir le lait avec la moitié du sucre, l'eau de fleurs d'oranger et le bâtonnet de cannelle.

2 - Battre les jaunes d'œufs avec le reste du sucre puis incorporer la maïzena. Incorporer le lait encore chaud aux jaunes d'œufs, puis verser le tout dans une casserole, la mettre sur le feu, remuer avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe.

3- Hors du feu, ajouter le beurre tout en remuant avec une spatule en bois, mettre la crème dans un bol, la couvrir avec du film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur.

4 - Badigeonner de beurre une feuille de pastilla, la couvrir avec une autre feuille, répéter la même opération afin d'obtenir 6 feuilles doubles .

5 - Préchauffer le four à 180°C. Disposer les feuilles doubles sur une plaque et les enfourner pendant 10 minutes.

6 - Concasser les amandes et les mélanger avec le sucre, le mastic, la cannelle et l'eau de fleurs d'oranger.

7 - Au moment de servir, mettre une feuille double de pastilla sur le plat de service, déposer par dessus un peu de crème, saupoudrer avec le mélange des amandes et couvrir avec une autre feuille double de pastilla. Répéter la même opération jusqu'à épuisement de tous les ingrédients.

PETITES PASTILLAS AU FROMAGE BLANC ET AUX FRUITS SECS

Ingrédients

250 g de feuilles de pastilla moyennes
100 g de beurre fondu

Pour la farce

400 g de fromage blanc
100 g de sucre semoule
100 g de raisins secs
250 g d'amandes mondées
100 g de noix grillées
150 g de dattes
1 pincée de clou de girofle
1 pincée de noix de muscade râpée
1 pincée de cannelle
1 pincée de mastic (gomme arabique)

Pour le décor

sucre glace

Préparation

1 - Dans un récipient, déposer le fromage et les épices, ajouter les raisins secs et les dattes découpées en petits morceaux.

2 - Concasser les amandes et les noix avec le sucre semoule et les ajouter au mélange de fromage.

3 - Beurrer un moule rond (de 10 cm de diamètre). Déposer une feuille de pastilla dans le moule, la badigeonner de beurre, ajouter une autre feuille de pastilla. Déposer 3 c. à soupe de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla pour recouvrir la farce. Retourner la pastilla et la déposer côté plié en dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 - Badigeonner les pastillas de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Les servir décorées avec du sucre glace.

PASTILLA AUX FRUITS ET AMLOU

Ingrédients

12 feuilles de pastilla
25 g de beurre fondu

Pour la farce

1 poire
1 pomme
1 banane
jus d'1/2 citron
50 g d'amlou
20 g de beurre
50 g de miel

Pour le décor

100 g de figues fraîches
sucre glace

Préparation

1 - Badigeonner de beurre les feuilles de pastilla et les déposer deux par deux sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Les mettre à cuire dans un four chauffé à 180° C pendant 10 mn, jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

2 - Laver et peler les fruits, les découper en morceaux et les arroser de jus de citron.

3 - Dans une poêle, faire fondre le beurre et le miel sur feu doux. Y mettre à cuire les fruits pendant 5 mn tout en les remuant délicatement. Avant de retirer la poêle du feu, ajouter amlou et remuer doucement.

4 - Dans le plat de service, disposer deux feuilles doubles de pastilla, déposer par-dessus, de la farce aux fruits, recouvrir de deux autres feuilles doubles de pastilla et déposer de nouveau de la farce aux fruits. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Décorer la pastilla avec du sucre glace et des demi-figues fraîches.

Bon à savoir

Amlou est une sorte de pâte à tartiner traditionnelle marocaine. Elle est apprêtée avec des amandes grillées moulues dans une r'ha ou meule à grains. Pendant la moulure, on ajoute, petit à petit, de l'huile d'argan. Et, avant de le déguster, on le mélange avec un peu de miel naturel.

PASTILLAS AUX AMANDES

Ingrédients

500 g de feuilles de pastilla
25 g de beurre fondu

Pour la farce

1 kg d'amandes mondées et frites
500 g de sucre semoule
8 cl d'eau de fleurs d'oranger
50 g de beurre fondu
1 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de mastic (gomme arabique)
1 pincée de sel

Pour le décor

100 g de sucre glace

Préparation

1 - Dans un récipient, mélanger les amandes avec le sucre et les épices. Les passer au hachoir pour obtenir une pâte d'amandes homogène et lisse. Ajouter à cette préparation l'eau de fleurs d'oranger et le beurre, bien mélanger.

2 - Beurrer un moule rond (10 cm de diamètre). Y déposer une feuille de pastilla, la badigeonner de beurre, ajouter une autre feuille de pastilla. Déposer 3 c. à soupe de farce, rabattre les côtés des feuilles de pastilla pour recouvrir la farce. Retourner la pastilla et la déposer côté plié en dessous, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

3 - Badigeonner les pastillas de beurre fondu et les faire cuire au four, à température moyenne jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Servir les pastillas saupoudrées de sucre glace.

Bon à savoir

A leur sortie du four, on peut arroser les pastillas de miel tiède aromatisé à l'eau de fleurs d'oranger et au mastic (gomme arabique), et les garnir d'amandes frites et concassées.

LA PÂTE À RGHAIFS

Ingrédients

500 g de farine
1/2 c. à café de sel
30 cl d'eau tiède

Préparation

1 - Dans un récipient (une gasaâ), tamiser la farine avec le sel. Ajouter la quantité d'eau suffisante pour obtenir une pâte homogène.

2 - Bien pétrir cette pâte pendant 20 mn en ajoutant de l'eau petit à petit, pour obtenir une pâte souple et élastique.

3 - Couvrir cette pâte avec un linge et la laisser reposer jusqu'au moment de l'utilisation.

LA SAUCE TARTOUR

La sauce Tartour est une sauce qui est utilisée pour badigeonner les pains pitas avant de les garnir avec les ingrédients du chawarma.

Ingrédients de la sauce Tartour :

1/2 verre de Tahina*
1/2 verre de jus de citron
1/2 verre de persil haché
1/4 de verre d'eau

*la Tahina consiste en une pâte de graines de sésames moulues. On la trouve dans les épiceries orientales.

LES QUATRE-EPICES

Les « quatre-épices » consiste en un mélange préparé avec un dosage précis de 4 épices, dans lequel domine le goût du poivre.

Dosage des « quatre-épices » :

5 c. à café de poivre noir moulu
2 c. à café de noix de muscade râpée
1 c. à café de clous de girofle moulus
1 c. à café de gingembre sec moulu

Bien mélanger les épices et les mettre dans un récipient qui ferme hermétiquement. Elles se conservent dans un endroit sec, et à l'abri de la lumière, pendant 3 mois.

On peut, dans certains cas, ajouter à ce mélange, selon le goût, de la cannelle et du poivre de Jamaïque. On utilise les « quatre-épices » dans la préparation du « cacher » et de nombreux pâtés, ou pains de viande. Comme elles peuvent entrer dans les recettes de gâteaux, notamment le fameux pain d'épices.

LE SMEN

Pour préparer le smen, laver 250 g de beurre frais en le malaxant soigneusement, le travailler ensuite avec 50 g de sel et en confectionner des boulettes. Les laisser dégorger leur petit lait, en les plaçant dans une passoire ou une gaze, pendant une nuit. Faire infuser une petite botte de thym avec 1 l d'eau et laisser refroidir. Remettre le beurre dans l'infusion au thym pour le parfumer. Retravailler le beurre une deuxième fois. Confectionner des boulettes, presser pour bien les égoutter et les mettre dans des bocaux en verre. Confectionner une bourse en mettant du coton au milieu d'une gaze et la déposer sur les boulettes de beurre pour qu'elle absorbe l'eau qu'elles dégorgent. Conserver le smen dans un endroit sec, loin de la lumière.

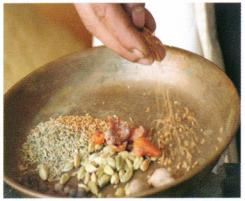
LE RAS-EL-HANOUT

Le Ras-El-Hanout consiste en un mélange au dosage précis de plusieurs épices. Il est utilisé dans plusieurs plats de la cuisine marocaine. Cette composition varie d'une région à l'autre et d'un attar (vendeur d'épices) à un autre, selon la nature et la quantité des épices utilisées.

Le ras-El-Hanout se compose des épices suivantes :

- 20 g de fruit du frêne
- 30 g de macis
- 30 g de cubèbe
- 30 g de cardamome
- 20 g de poivre noir
- 20 g de poivre blanc
- 20 g de gingembre
- 5 g de pistils de safran
- 20 g de poivre long
- 2 noix de muscade
- 20 g de pétales de roses séchés de Dadès
- 10 g d'anis
- 20 g de sésame
- 10 g de galanga
- 10 g de clou de girofle
- 20 g de poivre de Jamaïque
- 20 g de cannelle
- 20 g de poivre de Guinée
- 10 g de fleurs de lavande

Moudre toutes les épices, les mélanger et les mettre dans un récipient qui se ferme hermétiquement. Les épices de Ras-El-Hanout se conservent dans un endroit sec, à l'abri de la lumière pendant 3 mois.



PLIAGE DES BRIOUATES

Découper les feuilles de pastilla en longs rubans de taille identique.

Déposer un peu de farce en haut du ruban.

Plier le ruban sur la farce en formant un triangle.

Continuer à plier le ruban.

Une fois à gauche...

Une fois à droite...

Jusqu'à la fin du ruban.

Badigeonner l'extrémité du ruban avec la pâte liquide.

Bien fermer la briouate pour qu'elle ne s'ouvre pas pendant la cuisson.

PLIAGE DES CIGARES

Découper les feuilles de pastilla en rubans larges de taille identique.

Déposer un peu de farce en haut du ruban, badigeonner les côtés du ruban de pâte liquide de part et d'autre de la farce.

Recouvrir la farce avec le haut du ruban.

Plier les deux côtés du ruban à l'intérieur.

Rouler le ruban sur lui-même.

Appuyer légèrement avec les doigts pour faire adhérer la farce au ruban.

Badigeonner l'extrémité du ruban avec la pâte liquide.

Bien fermer le cigare pour qu'il ne s'ouvre pas pendant la cuisson.

PLIAGE DE LA MHANCHA

Déposer deux demi-feuilles de pastilla en longueur pour obtenir un ruban. Déposer par-dessus, un long boudin de farce.

Rouler la longue feuille de pastilla autour de la farce et la badigeonner d'œuf.

Découper l'excédent de feuille de pastilla pour obtenir un bel aspect de la feuille de pastilla farcie.

Badigeonner la tête du boudin farci avec l'œuf battu.

Enrouler le boudin de mhancha sur lui-même.

Continuer à rouler le boudin pour lui donner une forme d'escargot.

Badigeonner l'extrémité du boudin farci avec l'œuf battu.

Appuyer avec les doigts sur l'extrémité du boudin pour le coller.

La mhancha est prête à cuire.

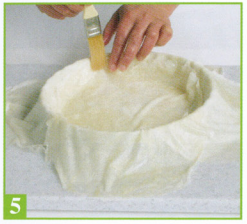
PLIAGE DE LA PASTILLA

Beurrer le moule dans lequel va cuire la pastilla.

Recouvrir le moule de feuilles de pastilla disposées en forme de rosace.

Badigeonner les feuilles de pastilla de beurre pour les coller entre elles.

Badigeonner également de beurre, les feuilles de pastilla du centre.



Recouvrir le centre du moule avec une autre feuille de pastilla.

Déposer la farce dans le moule. Ramener les côtés des feuilles de pastilla sur la farce.

Badigeonner les feuilles de pastilla de beurre fondu et de jaune d'œuf pour qu'elles collent entre elles.

Recouvrir la pastilla avec une autre feuille de pastilla, rentrer les côtés de cette feuilles sous les bords de la pastilla.

Badigeonner la pastilla avec le beurre avant de la faire cuire dans le four.

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2605-8

Dépôt légal : 222 / 2010

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87